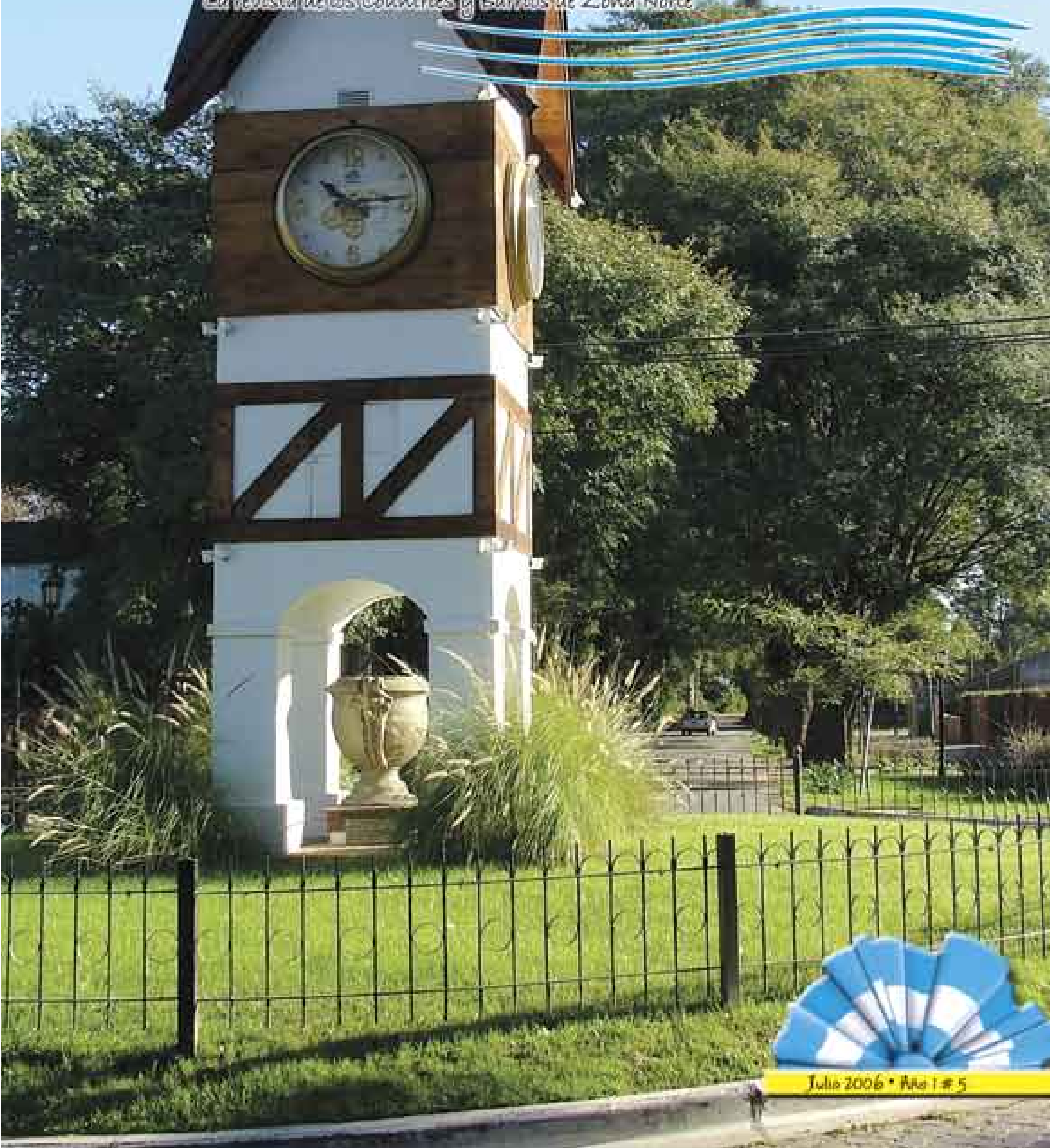
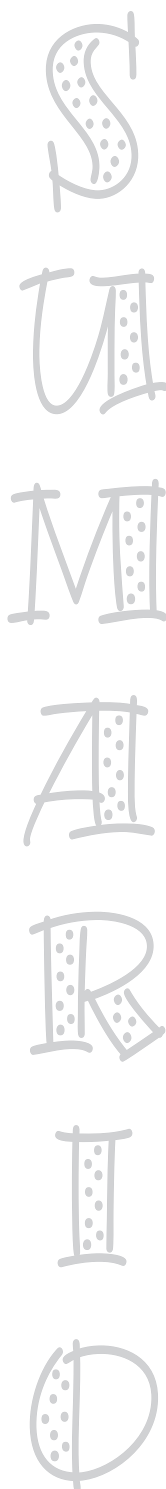
4Estaciones

La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte



Julio 2006 • Año 1 # 5



4Estaciones



Estimados Amigos lectores:

Cuando 4Estaciones esté en vuestras casas el mundial estará en las finales ¿Nos dará nuestra selección la alegría de entonar el himno ante el mundo en el Día de nuestra Independencia?

Qué hermoso sería, cuántos problemas quedarían de lado por algunas horas.

Pero si ello no ocurriese, no se desanimen, pues siempre están los amigos, con ellos podemos compartir los momentos difíciles, las tristezas, pero también disfrutar de las alegrías.

Saludamos a los niños y adolescentes que ya sueñan con el receso escolar y les deseamos a los que tienen la posibilidad de salir de vacaciones, que puedan disfrutar de unos días templados y soleados, pues como dicen nuestros mayores "Inviernos, eran los de antes" cuando el frío, sí, se hacía sentir y la sensación térmica no tenía prensa.

Los que conformamos 4Estaciones les deseamos a todos nuestros "amigos" lectores, que mes tras mes nos permiten ingresar a sus hogares, un muy felíz...

.... día del amigo.



JULIO 2006
Año 1 - Número #5
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.

SUMARIO

La risa terapia...

RISA: *Libera tensión y relaja la musculatura de la cara.*

Una terapia sencilla para la buena salud y juventud.

Se recomienda dos momentos de carcajadas al día, al levantarse y antes de acostarse.

UN CURSO de la Universidad Católica de Valencia, en España, concluyó que para estar sanos hay que reír por lo menos 30 veces al día, porque el humor en general, y la risa en particular, constituyen una herramienta terapéutica para el tratamiento de enfermedades y está íntimamente relacionada con el bienestar y la salud.

Una de las responsables del curso, la terapeuta corporal García Máñez, ha señalado que la risa, como expresión de la alegría, afecta a los sistemas cardiovascular, respiratorio, inmunológico, muscular, nervioso central y endocrino, entre otros.

La buena noticia es que desde hace varios meses se practica en Panamá la terapia de la risa como un sistema de relajación.

La terapeuta panameña Luly Tribaldos, quien dicta charlas y conferencias sobre terapia de la risa a diferentes grupos, explica que éste es un concepto antiquísimo, desde los veda en la India, inclusive en el taoísmo se habla de un buda de la risa, un monje que enseñaba a sus discípulos a reír.

Agrega que es la terapia de la risa es también una meditación, porque lo que estamos buscando es un momento de quietud, de silencio donde la mente pueda descansar.

Con la risa esto es posible porque cuando reímos el cerebro no puede pensar, y esa es la parte interesante, porque puede descansar.

La risa es una de las terapias más energéticas que existe, es una forma de meditación alegre, afirma. En 1990 el médico Madan Kataria, de Mumbay, India, comenzó a tratar a los pacientes depresivos con la risa y creó clubes de terapia de la risa, comenta Tribaldos.

Ella comenzó con este tratamiento en el año 2002, que en algunos lugares le llaman yoga de la risa, aunque en Estados Unidos se le conoce como jaja yoga.

La terapia se trabaja con movimientos que causan gracia y promueven la liberación de los tejidos.

Se hacen imitaciones de animales, o personajes que causan risa y ayudan a liberar energía.

Lo interesante es que al reír el cuerpo segrega una hormona conocida como catecolamina, la cual crea una relajación inmediata e induce a la absorción de endorfina, que permite alcanzar un estado de relajación y alegría, explica.

La risa estimula la sanación física, porque aumenta el flujo sanguíneo, lo que ayuda al proceso de cicatrización de heridas, reduce la inflamación y favorece el estado de alerta, y si somos capaces de reírnos cuando estamos enfermos, seguro sanaremos más rápido, comenta.

Para las mujeres es sumamente beneficiosa porque las mantiene jóvenes, ya que las tensiones de la vida diaria dejan huellas de expresión en el rostro, pero esa tensión desaparece y se adquiere una apariencia más lozana y vital.

Además es uno de los procedimientos del organismo para reponerse del efecto del estrés.

MAS DATOS

•En la Edad Media los médicos recomendaban escuchar música alegre o estar con gente feliz para evitar la melancolía, lo que se conoce hoy como depresión.

•El día más irremediablemente perdido es aquel en que uno no se ríe, dijo el famoso comediante Charles Chaplin.

•Reír puede convertirse en lo más serio de la vida. La risa y, sobre todo, las carcajadas, logran cambios en la fisiología humana, que van desde la tranquilidad y el bienestar, hasta transformaciones de enfermedades.

Omaira De León Watson

El hombre que instaló el día del amigo

Hace 33 años, el 21 de julio de 1969, Enrique Febbraro comenzó desde su casa de Lomas de Zamora una cruzada para establecer como Día Internacional del Amigo el 20 de julio, fecha en que el hombre pisó por primera vez la Luna.
La historia comenzó hace más de 60 años. Enrique era locutor de radio Splendid y recibía cientos de cartas. Entonces quiso agradecer de algún modo la generosidad de la gente y se le ocurrió la idea de poner en el calendario el Día del Amigo. En 1945 pensó en el día del fin de la Segunda Guerra Mundial y nacimiento de las Naciones Unidas pero lo rechazó por estar ligado a la violencia. En 1969, cuando el Apolo 11 llegó a la Luna, escuchó que el evento era un símbolo de amistad de la humanidad hacia el universo y no dudó.
A partir de ese momento comenzó una empresa titánica. Mandó mil cartas a mil países para proponer no la creación del Día de la Amistad, sino del Amigo, porque un amigo es alguien de carne y hueso. Le respondieron 700 personas y la celebración quedó instalada.
Febrraro nació en el barrio porteño de San Cristóbal, fue profesor de psicología, músico y odontólogo. Estudió filosofía y trabajó de periodista. Fue dos veces candidato al Premio Nóbel de la Paz. Su padre fue amigo de grandes personajes de la cultural nacional: Leopoldo Lugones, Homero Manzi y Enrique Santos Discépolo. En sus reuniones, Febbraro niño conoció la amistad.

Los dos reyes en su laberinto

Cuentan los hombres dignos de fe que en los primeros días hubo un rey de las islas de Babilonia que llamó a sus arquitectos y magos y les mandó construir un laberinto tan difícil de cruzar que los hombres más prudentes no se animaban a entrar y los que entraban se perdían.

Esa obra era un escándalo, porque la confusión y la maravilla son operaciones propias de Dios y no de los hombres.

Con el andar del tiempo vino a su corte un rey de los árabes. El rey de Babilonia (para hacer burla de la simplicidad de su huésped) lo hizo entrar en el laberinto, donde caminó humillado y confundido hasta la noche. Entonces pidió socorro a Dios y encontró la puerta. Sus labios no profirieron queja ninguna, pero le dijo al rey de Babilonia que él en Arabia tenía un laberinto mejor y que se lo haría conocer algún día.

Luego volvió a Arabia, juntó su ejército y atacó los reinos de Babilonia, derribó sus castillos, y atrapó al mismo rey. Lo ató encima de un camello veloz y lo llevó al desierto.

Cabalgaron tres días, y le dijo: "Oh, rey del tiempo y substancia y cifra del siglo! en Babilonia me quisiste perder en un laberinto de bronce con muchas escaleras, puertas y muros. Ahora estás en mi laberinto, donde no hay escaleras que subir, ni puertas que forzar, ni galerías que recorrer, ni muros que te prohiban el paso".

Luego le desató las sogas y lo abandonó en la mitad del desierto, donde murió de hambre y de sed. La gloria sea con Aquel que no muere.

de Jorge Luis Borges

Las plagas en nuestro hogar

Para que nos vayamos preparando.
Con la llegada de los días cálidos se incrementa la actividad de algunas plagas que prácticamente no vemos durante los meses fríos del invierno. Las Hormigas son uno de éstos casos, aunque hay algunas excepciones.
Si bien se pueden identificar varias especies de Hormigas en la zona, haremos hincapié en aquellas cuya actividad sea más perjudicial tanto para nuestra vivienda como para las plantas de nuestro jardín.
Como características generales de las Hormigas podemos mencionar las siguientes:
- Tienen un ciclo completo de vida o metamorfosis. Su desarrollo se lleva a cabo en 4 fases: huevo, larva, pupa y adulto.
- Son insectos sociales y viven en colonias con un sistema de castas bien desarrollado, con el fin de dividir el trabajo entre las adultas.
- Las colonias de Hormigas por lo general tienen tres castas distintas de adultos: obreras, hembras reproductoras (reinas) y machos reproductores. A su vez la obreras pueden tener diferentes tamaños y funciones como defensa, acarreadoras de alimento y nodrizas.
- Sus hábitos alimenticios son variados, dependiendo de la especie.

Entre las especies que provocan mayores perjuicios en nuestra zona podemos mencionar a la Hormiga Carpintera (Camponotus spp) y a la Hormiga Podadora (Acromymex spp).
Estas dos especies son confundidas con frecuencia debido a sus similitudes en color y tamaño, pero tienen hábitos y comportamientos muy distintos y, a la vez, fáciles de identificar. Además, su morfología externa presenta caracteres diferenciales observables a simple vista.
La Hormiga Carpintera ingiere soluciones azucaradas de algunas plantas o de exhudados de algunos insectos como pulgones, cochinillas o mosca blanca. La solución recolectada es transportada hacia el nido dentro del buche. En cambio la Podadora acarrea pedazos de hojas o tallos hacia un lugar del hormiguero denominado honguera, allí los trituran y lo usan como sustrato para cultivar un hongo del que se alimenta la colonia. Otra diferencia es el lugar donde construyen los hormigueros, mientras la Carpintera prefiere construirlos en la madera, como por ejemplo troncos, postes o techos, la Podadora lo construye generalmente en la tierra. En cuanto a diferencias morfológicas, lo más fácil de ver a simple vista es el color del abdomen (lo que vulgarmente denominamos cola) en la Carpintera es de color parduzco y mas grande que en la Podadora que es de color negro.
¿Cuáles son los daños que ocasionan? El principal y más grave en el caso de la Carpintera se debe a la construcción de hormigueros en techos de madera, donde excava las galerías, produciendo daños en el mismo ,podemos notar su presencia por el aserrín que cae desde el techo, además de ver a las Hormigas. En lo que respecta a la Podadora su actividad produce grandes daños a las plantas, pudiendo producir la defoliación completa de las mismas.
Debido a los diferentes hábitos alimenticios y ubicación de sus nidos las estrategias de control suelen ser distintas.
Por último para tener en cuenta las Carpinteras construyen las galerías de sus nidos en madera que presenta cierto grado de deterioro por la humedad, por lo tanto, si se encuentran anidando en un techo es posible que la madera del mismo no esté en buenas condiciones. Otro factor a tener en cuenta son las plantas, como enredaderas, asociadas a la vivienda. En general favorecen la presencia de ésta Hormiga, ya que se alimenta de la secreción que producen los insectos suctopicadores que se alimentan de dichas plantas y que nombramos más arriba, por lo tanto, como prevención es importante que mantengamos dichas plantas libres de éstas plagas mediante tratamientos específicos.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Cita con el futuro

"Ya es demasiado tarde", "De todos modos no puedo hacer ya nada", "Me ha tocado a mi" son creencias que pueden con frecuencia limitar el aprovechamiento integral de los recursos naturales de la persona. Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de lo que es posible en el mundo que nos rodea tiene un gran efecto sobre nuestra manera de estar en él y sobre nuestra eficacia cotidiana. Es sabido que si alguien realmente cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible hacerlo, ningún esfuerzo por grande que este sea logrará convencerlo de que se puede realizar.

Nuestras creencias pueden moldear, influir, e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos, incluso nuestro grado de felicidad y de éxito personal.

Muchas de nuestras creencias nos fueron implantadas durante la infancia por nuestros padres, por los maestros, por el entorno social y por los medios de comunicación mucho antes de que nos diéramos cuenta de sus efectos o de que fuéramos capaces de elegir entre ellas.

¿Será posible reestructurar, desaprender o cambiar viejas creencias que nos limitan e instalar en su lugar otras nuevas capaces de ampliar nuestro potencial mucho más allá de lo que actualmente imaginamos?

El asunto es que cuando tenemos una creencia, ninguna evidencia ambiental o conductual la cambiará, pues las creencias no están basadas en la realidad. Tenemos dicha creencia en lugar de tener un conocimiento de la realidad. Las creencias tratan de cosas que nadie puede saber realmente.

Entonces: Si alguien cree que puede cambiar, cambiará.

Toda creencia está relacionada con el futuro. La función de las creencias está relacionada con la activación de las aptitudes y las conductas.

Una creencia no tiene porque ajustarse a la realidad presente, no es una estrategia, no es un "como hacer", no es un tipo de comportamiento. Una creencia es una generalización sobre cierta relación existente entre experiencias.

A menudo aparecen dificultades para lograr cambios, y al indagar es posible encontrar que se mantienen creencias que niegan de algún modo el cambio deseado.

Si la persona cree de veras que no puede hacer algo, encontrará alguna manera inconsciente de impedir que se produzca el cambio. Hallará la forma de interpretar los resultados de modo que se conformen con la creencia existente.

Para que el cambio sea posible, el primer paso y el más importante, consiste en identificar su estado deseado. Necesita usted una representación clara de su objetivo. Una vez fijado un objetivo, habrá puesto en marcha el proceso de cambio, porque el cerebro es un mecanismo cibernético. Una vez que tenga claro el objetivo su cerebro organizará el comportamiento inconsciente de modo que pueda alcanzarlo. Empezará a recibir automáticamente señales auto correctivas que lo encauzarán hacia su objetivo.

Una vez haya usted identificado qué quiere, puede recoger información acerca de su situación actual; su estado presente. Comparando y contrastando su estado presente con su estado deseado, podrá determinar qué capacidades y recursos necesita para alcanzarlo.

ESTADO PRESENTE + RECURSOS = ESTADO DESEADO

Este es en esencia el proceso que se utiliza con todas las técnicas específicas que la PNL (Programación Neuro lingüística) ha desarrollado en los últimos veinte años.

A veces se encuentran dificultades para añadir recursos al estado presente, entre ellas las creencias limitadoras, otras veces no se es consciente de que el problema que intenta superar está proporcionándole algún beneficio positivo y entonces una parte de la persona no quiere cambiar.

Para crear un cambio, hay que querer el cambio de un modo congruente.

Hay que saber cómo pasar del estado presente al estado deseado. Crearse una representación del cambio y como se comportaría si cambiara.

La persona tiene que darse la oportunidad de utilizar sus nuevos conocimientos, necesita un tiempo y un espacio para que se produzca el cambio.

Hay que querer cambiar, saber cómo cambiar y darse la oportunidad de cambiar.

Crea en usted, imagine su futuro y haga que suceda.

Lic. María Luján Zalazar.
Master en PNL - Coach ontológico.
LOS NARANJOS Centro de Capacitación y Desarrollo Humano
TE: 03488- 468779

Orejas y colas

Si tenemos en cuenta que el agua absorbe el calor 25 veces más rápido que el aire (de hecho utilizamos agua para enfriar nuestros motores) llegaremos a la conclusión de que las ballenas, por el hecho de ser un mamífero de sangre caliente que se alimenta en la Antártida, debe contar con una protección térmica realmente eficiente.

Para evitar la pérdida de calor el cuerpo de las ballenas está envuelto por una espesa cubierta de materia grasa subcutánea, de una gran efectividad aislante. Asimismo, la irrigación sanguínea a nivel de la piel es verdaderamente pobre lo que disminuye aún más la pérdida de calor. Se podría decir entonces que las ballenas están verdaderamente aisladas y protegidas de la pérdida de calor incluso en el ambiente gélido en el que suelen encontrarse.

Pero un gran aislamiento térmico encierra otro grave problema, cuando el animal necesita realizar un esfuerzo físico violento, por ejemplo los típicos saltos fuera del agua, la actividad de sus músculos origina una gran cantidad de calor del que el organismo necesita desprenderse para evitar sofocamientos. La solución utilizada por las ballenas es en extremo ingeniosa. La cola de la ballena posee un recubrimiento aislante mucho menor que el resto del cuerpo y un sistema de irrigación sanguínea regulable.

Si el animal necesita perder calor corporal, la circulación se hace muy intensa en la superficie de la aleta caudal y esto provoca que, rápidamente, la sangre que discurre por ellas se enfríe. Pero si el animal se encuentra quieto y apacible la circulación por esta área es mínima. Cuando las ballenas francas del sur, emigran desde la Antártida hacia el norte en busca de aguas cálidas donde parir a sus crías se encuentran



nuevamente con este problema. Entonces es común verlas por tiempos prolongados con el cuerpo en posición vertical y la cola fuera del agua expuesta al viento que está más frío que el agua circundante.

Las ballenas utilizan su cola como un gigantesco radiador que les permite termo regularse. Los elefantes africanos hacen exactamente lo mismo con sus grandes orejas a las que utilizan también como compensadores de la homeostasis térmica. No son lo único que tienen en común, las ballenas y los elefantes presentan tantas similitudes en sus formas de vida que se podría conjeturar sobre una misma rama evolutiva.

Elefantes y ballenas tan separados y tan unidos, tan lejanos y tan cercanos, tan hermanados en el camino de la vida. Con tanto en común y con tanto que perder. Gigantes buenos perseguidos y acechados, acorralados en sus cada vez más pequeños hábitats, cercados por la civilización que crece inexorablemente. Un mundo sin ballenas y elefantes no sería el mismo mundo, los hombres caminaríamos por las playas ahogándonos en la soledad del culpable. Si los seres humanos no podemos salvar a los gigantes buenos, no hay nada en este mundo que pueda ser salvado por nosotros.

Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo

Calendario de 13 lunas de 28 días (continuación)

En la pasada edición de 4Estaciones les conte acerca de las seis primeras Lunas del Calendario Maya de 13 Lunas de 28 días, y las características de las personas nacidas en cada período. A continuación les detallaré las siete Lunas restantes:

7) LA LUNA RESONANTE DEL MONO (10/1 al 6/2)

¿Cómo puedo sintonizar mi servicio a los demás? - CANALIZAR - INSPIRAR-

Poseen una fortaleza y resistencia física a prueba de bombas. Les gustan los retos y tienen alma de quijotes. Son personas abiertas, de mentalidad positiva y con un gran sentido del humor Dan rienda suelta a su imaginación y les gusta sentir cierta libertad. El mono está lleno de cualidades pero debe aprender a manejar sus rabietas y enojos.

8) LA LUNA GALACTICA DEL HALCÓN (7/2 al 6/3)

¿Vivo lo que creo? - ARMONIZAR - MODELAR

Animal sagrado para los antiguos mayas, se consideraba que las personas nacidas durante su luna gozaban de su suerte excepcional a lo largo de toda su vida. También se decía que de tener a una de estas personas en la familia era una bendición para todos los miembros. Su carácter es fuerte y su ambición muy grande. Su sentido del deber y la responsabilidad está fuera de toda duda, de ahí que se preocupen tanto por los suyos. Han nacido para mandar y odian recibir órdenes.

9) LA LUNA SOLAR DEL JAGUAR (7/3 al 3/4)

¿Cómo logro mi propósito? - INTENCIÓN - REALIZAR.

Si algo tienen claro los Jaguares son sus propias ideas. Saben en todo momento y desde muy temprana edad lo que quieren y cómo conseguirlo. Su principal virtud es la pasión que ponen en todo, lo que también puede llegar a convertirse en un defecto y hacerles perder oportunidades. Tienen un gran afán de libertad y un sentido innato de la justicia.

10) LA LUNA PLANETARIA DEL PERRO (4/4 al 1/5)

¿Cómo puedo perfeccionar lo que hago? - PERFECCIONAR - PRODUCIR.

Poseen un corazón de oro e intenciones puras. En la cultura maya el perro significaba el amor incondicional y la lealtad. Son personas despiertas, ingeniosas y con una gran intuición. Son discretos y prefieren el anonimato.

11)LA LUNA ESPECTRAL DE LA SERPIENTE (2/5 al 29/5)

¿Cómo me libero y suelto? - DISOLVER - LIBERAR

Este animal no tiene ninguna de las connotaciones negativas que se le han dado en el Occidente. Todo lo contrario, representa el espíritu salvador que ilumina las mentes. Les gusta vivir bien, pero eso no significa que no tengan estricto código ético. Siempre refinada y exquisita, la Serpiente no entregará su amor a cualquiera. Es muy inteligente y conviene tenerla como amiga, que es un peligroso rival.

12)LA LUNA CRISTAL DEL CONEJO (30/5 al 26/6)

¿Cómo coopero con los demás? - DEDICAR - UNIVERSALIZAR

Habladora y de ojos vivaces, la ardilla nunca para de moverse ni de poner idea brillantes. Lo suyo, desde luego, es la comunicación. Muy sociables desde niños, pueden ser excelentes profesionistas de relaciones públicas o, incluso, en cualquier otro trabajo que implique el trato directo con la gente. Valoran la amistad por encima de todo y suelen llevar una vida social intensa. Entre sus defectos está el cambiar frecuentemente de opinión y el dejarse llevar por sus fantasías.

13)LA LUNA CÓSMICA DE LA TORTUGA (27/6 al 24/7)

¿Cómo puedo incrementar mi alegría y mi amor? - PERDURAR - TRASCENDER.

Quien conozca la fábula de la liebre y la tortuga entenderá muy bien la sabiduría, basada en una paciencia infinita, que los mayas otorgaban a las personas nacidas en este período. Es muy difícil alterar a alguien de este signo, pero eso sí, cuando esto ocurre, lo mejor es encontrarse a cientos de kilómetros de distancia, por que su ira puede ser terrible. Consiguen todo lo que proponen sin prisa, pero sin pausa. Saben que el tiempo es su aliado y son muy hogareños.

Los nacidos el día 25 de julio, último día del año maya, día dedicado a la meditación e introspección, nos habla de personas con una gran capacidad de vivir el presente, el aquí y el ahora, en constante unión consigo misma y con los demás.

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

Un amigo

Un amigo estando lejos atraviesa mil caminos para que escuches su voz.

Un amigo te ayuda, aún en lo imposible y cuando te sientes triste en los días solitarios, escuchando sus palabras vuelves a sonreir.

Un amigo es un ser increible, alguien que comparte tu silencio, alguien que disfruta tu alegría, alguien maravilloso en quén pensar...

Feliz día, del amigo...

Napoleón y el azúcar

Como no deseo que el azúcar blanco se sienta discriminado, es que quiero contarles que se conoce su existencia desde el 2.500 a.c. y se sitúa su lugar de origen al norte de Bengala y en la China meridional.

Recién en el año 500 a. c. gracias a la expedición del general Darío, al Valle del Indo es cuando se tiene noticias de una caña que "da miel sin intervención de las abejas".

Los Persas llevaron a su país muestras que plantaron, pero no compartieron con otros pueblos, hasta que fueron conquistados por Alejandro Magno, quien hizo conocer ese manjar al resto de Europa, aunque sólo quedó reservado para los nobles y los ricos, debido a su alto costo.

El descubrimiento de América, fue el gran lanzamiento de este producto. Se hicieron plantaciones de cañas en varios países de Centroamérica , se establecieron ingenios y se esclavizó a mucha gente para satisfacer la demanda de los poderosos.

Debido al bloqueo que le había impuesto Inglaterra a Francia, a principios del siglo xix se redescubre el azúcar de remolacha y este hecho como otros muchos en el Imperio Napoleónico revolucionan la historia.

En 1811 ocurre en Francia un hecho que demuestra que a veces la historia nos tendría que hacer sonrojar.

El señor Benjamín Delessert roba el invento de un grupo de los obreros de su fábrica que encabezados por el señor Queruel durante años estuvieron investigando la forma de obtener un azúcar derivada de la remolacha. Cuando lo logran, Delessert se lo presenta al general Napoleón como propio, éste queda tan impactado al probar el producto, que se quita la Legión de Honor de su pechera y se la entrega al usurpador en agradecimiento por lo que ha descubierto.

Desde ese momento empieza la gran lucha entre los dos azúcares que fueron subvencionadas según los intereses políticos y económicos del momento.

Colaboración de Beatriz Gall.

Matemáticas y Juegos

¿Dónde termina el juego y dónde comienza la matemática seria? Una pregunta capciosa que admite múltiples respuestas. Para muchos de los que ven la matemática desde fuera, ésta, mortalmente aburrida, nada tiene que ver con el juego. En cambio, para los más de entre los matemáticos, la matemática nunca deja totalmente de ser un juego, aunque además de ello pueda ser otras muchas cosas.
El juego bueno, el que no depende de la fuerza o maña físicas, el juego que tiene bien definidas sus reglas y que posee cierta riqueza de movimientos, suele prestarse muy frecuentemente a un tipo de análisis intelectual cuyas características son muy semejantes a las que presenta el desarrollo matemático.
La matemática así concebida es un verdadero juego que presenta el mismo tipo de estímulos y de actividad que se da en el resto de los juegos intelectuales. Uno aprende las reglas, estudia las jugadas fundamentales, experimentando en partidas sencillas, observa a fondo las partidas de los grandes jugadores, sus mejores teoremas, tratando de asimilar sus procedimientos para usarlos en condiciones parecidas, trata finalmente de participar más activamente enfrentándose a los problemas nuevos que surgen constantemente debido a la riqueza del juego, o a los problemas viejos aún abiertos esperando que alguna idea feliz le lleve a ensamblar de modo original y útil herramientas ya existentes o a crear alguna herramienta nueva que conduzca a la solución del problema.
Por esto no es de extrañar en absoluto que muchos de los grandes matemáticos de todos los tiempos hayan sido agudos observadores de los juegos, participando muy activamente en ellos, y que muchas de sus elucubraciones, precisamente por ese entreveramiento peculiar de juego y matemática, que a veces los hace indiscernibles, hayan dado lugar a nuevos campos y modos de pensar en lo que hoy consideramos matemática profundamente seria.

El fundamento matemático de los juegos.

... Son muchos los juegos con un contenido matemático profundo y sugerente y por otra parte una gran porción de la matemática de todos los tiempos tiene un sabor lúdico que la asimila extraordinariamente al juego.
El primer aspecto se puede poner bien de manifiesto sin más que ojear un poco el repertorio de juegos más conocidos.
- La **aritmética** está inmersa en los cuadrados mágicos, cambios de monedas, juegos sobre pesadas, adivinación de números,...
- La **teoría elemental** de números es la base de muchos juegos de adivinación fundamentados en criterios de divisibilidad, aparece en juegos que implican diferentes sistemas de numeración, en juegos emparentados con el Nim,...
- La **combinatoria** es el núcleo básico de todos los juegos en los que se pide enumerar las distintas formas de realizar una tarea, muchos de ellos sin resolver aún, como el de averiguar el número de formas distintas de plegar una tira de sellos, el problema del viajante,...
- El **álgebra** interviene en muchos acertijos sobre edades, medidas, en el famoso juego de los 15, en el problema de las ocho reinas,...
- La **teoría de grupos**, en particular el grupo de Klein, es una herramienta importante para analizar ciertos juegos con fichas en un tablero en los que se "come al saltar al modo de las damas.
- La **teoría de grafos** es una de las herramientas que aparece más frecuentemente en el análisis matemático de los juegos. Nació con los puentes de Königsberg, se encuentra en el juego de Hamilton, da la estrategia adecuada para los acertijos de cruces de ríos, como el del pastor, la oveja, la col y el lobo, el de los maridos celosos, y resuelve también muchos otros más modernos como el de los cuatro cubos de la Locura Instantánea...
- La **teoría de matrices** está íntimamente relacionada también con los grafos y juegos emparentados con ellos.
- Diversas formas de **topología** aparecen tanto en juegos de sabor antiguo, como el de las tres granjas y tres pozos, como en juegos más modernos como los relacionados con la banda de Möbius, problemas de coloración, nudos, rompecabezas de alambres y anillas...
-La **teoría del punto fijo** es básica en algunos acertijos profundos y sorprendentes como el del monje que sube a la montaña, el pañuelo que se arruga y se coloca sobre una réplica suya sin arrugar,...
- La **geometría** aparece de innumerables formas en falacias, diseciones, transformación de configuraciones con cerillas, poliominós planos y espaciales,...
- La **probabilidad** es, por supuesto, la base de todos los juegos de azar, de los que precisamente nació. La lógica da lugar a un sinfín de acertijos y paradojas muy interesantes que llaman la atención por su profundidad y por la luz que arrojan sobre la estructura misma del pensamiento y del lenguaje.

La matemática es, en gran parte, juego, y el juego puede, en muchas ocasiones, analizarse mediante instrumentos matemáticos. Pero, por supuesto, existen diferencias substanciales entre la práctica del juego y la de la matemática. Generalmente las reglas del juego no requieren introducciones largas, complicadas, ni tediosas. En el juego se busca la diversión y la posibilidad de entrar en acción rápidamente. Muchos problemas matemáticos, incluso algunos muy profundos, permiten también una introducción sencilla y una posibilidad de acción con instrumentos bien ingenuos, pero la matemática no es sólo diversión, sino ciencia e instrumento de exploración de su realidad propia mental y externa y así ha de plantearse, no las preguntas que quiere, sino las que su realidad le plantea de modo natural. Por eso muchas de sus cuestiones espontáneas le estimulan a crear instrumentos sutiles cuya adquisición no es tarea liviana. Sin embargo, es claro que, especialmente en la tarea de iniciar a los más jóvenes en la labor matemática, el sabor a juego puede impregnar de tal modo el trabajo, que lo haga mucho más motivado, estimulante, incluso agradable y, para algunos, aún apasionante.

Transcribimos aquí algunos fragmentos del artículo "Juegos matemáticos en la enseñanza" escrito por el profesor español Miguel de Guzmán que reflejan la relación entre los juegos y la matemática.

Meditación Práctica: el viaje de regreso a uno mismo

¿Qué es la Meditación? Un método practicado desde hace siglos por las distintas culturas orientales y occidentales, con el propósito de alcanzar el justo equilibrio que el ser humano necesita para vivir bien y sentirse pleno.

En el siglo XVII el filósofo griego Platón proponía, en sus enseñanzas, que para mantener un cuerpo sano era fundamental sanar la mente primero.

Una de las técnicas básicas utilizadas en la práctica meditativa, observar la respiración, fue transmitida vía oral por el gran maestro espiritual Buda, alrededor del año 500 a.C.

Ahora, si observamos más detalladamente la historia de esta práctica podemos ver que aún cuando hay innumerables filosofías relativas a las diversas culturas y a los diferentes conceptos espirituales de todos los tiempos, LA AUTÉNTICA EXPERIENCIA MEDITATIVA ES SIEMPRE UNA SOLA.

Mucho más recientemente, Albert Einstein dijo: "Cada ser humano forma parte de un todo llamado "universo"... Nos experimentamos a nosotros mismos, a nuestros pensamientos y sentimientos como algo separado del resto... se trata de una especie de engaño óptico de la conciencia... que se convierte en nuestra prisión. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de ese engaño ampliando nuestro círculo, incluyendo a todas las criaturas vivas y a la naturaleza en toda su belleza... Si deseamos que el género humano sobreviva, debemos adoptar de manera sustancial un nuevo modo de pensar."

Sin lugar a dudas podemos encontrar en la meditación un puente que nos permita realizar el viaje de regreso a nuestra esencia: la experiencia de la Unidad Integrada.

Somos parte de una totalidad y al mismo tiempo somos, cada uno, una totalidad... mientras no nos demos la oportunidad de vivenciarnos de ese modo seguiremos generando y padeciendo malestares, sufrimientos, enfermedades, estrés, contradicciones y confusiones, que no pocas veces han desembocado en el horror de las guerras y en los ya conocidos desastres ecológicos.

En el preciso momento en que el cuerpo-las emociones-la mente y el espíritu funcionan como partes solidarias de un mismo equipo, comienzan a manifestarse en el hombre mayores niveles de vitalidad, salud, plenitud, alegría, éxito, claridad, seguridad, armonía y amorosidad que, necesariamente, transfiere a su entorno como bien común.

LA MEDITACIÓN NOS GUÍA EN El RECORRIDO POR LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS FÍSICOS-EMOCIONALES-MENTALES QUE SURGEN DE SU PRÁCTICA.

CUENTA CON UNA VARIEDAD DE TÉCNICAS ACTIVAS QUE FACILITAN LA RE-CONEXIÓN DE TODAS LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO, que por alguna razón se han desequilibrado en su dinámica. (Próximamente nos ocuparemos de dichas técnicas y de sus beneficios)

Se suele creer que la meditación consiste en un intento forzado por "mantener la mente en blanco" como si el pensamiento fuera una presencia que perjudica el logro de nuestro bienestar.

Esto es verdad a medias. Es cierto que los pensamientos de carácter negativo no ayudan a la persona a sentirse bien pero no es menos real que si centramos nuestra atención en buenos pensamientos e imágenes positivas es mucho lo que se puede ganar en favor de uno mismo y de los demás. Y creo que a algo de esto se refería Einstein cuando declaró, para la supervivencia de la raza humana, la sustancial necesidad de "adoptar un nuevo modo de pensar".

Entonces, la meditación es un viaje que nos enseña a entrenar nuestra concentración en estímulos que nos facilitan el acceso a la paz mental, serenidad emocional, efectividad para resolver problemas y, llegar, al optimismo /bondad para usar el poder que tenemos con firmeza y creatividad beneficiando la totalidad que somos-en-sí y favoreciendo, paralelamente, la unidad que conformamos con el resto del universo. Porque ésa es nuestra verdadera naturaleza.

La práctica meditativa es la autopista por la cual podemos ganar velocidad para aprender a estar más presentes en el aquí-ahora; es decir, a ser en cada momento más concientes de nuestras actitudes, pensamientos, sentimientos, expectativas, acciones, decisiones y/o acciones porque es allí donde únicamente podemos ejercer ese poder para transformarnos y empezar a salir del estancamiento y la infelicidad.

Este viaje tiene una escala muy particular: el asombro por el re-encuentro con un inagotable poder creador, sanador y liberador que está siempre al alcance de uno mismo, que es parte de la propia esencia.

Transitar tal camino nunca tiene una vuelta atrás. Una vez iniciado el trayecto, la promesa de lo mejor se renueva incesantemente y el hombre amplía sin límites su capacidad para vivir en armonía creando, para su mundo, abundancia de todo lo bueno.

Indispensable para llegar a destino en este mágico viaje: renovar las ganas de seguir sumando conocimientos acerca del método y actualizar la voluntad para aplicarlos cotidianamente (sin esfuerzo pero con cierta disciplina) para integrarlos progresivamente en una nueva y mejor calidad de vida.

Consejos útiles para el invierno

Se debe renovar o agregar turba o pinocha a las azaleas para favorecer la floración de fines del invierno. No debemos remover la tierra de los recipientes porque las azaleas tienen gran cantidad de raíces superficiales y podemos dañarlas.

En invierno (junio-julio) pueden plantarse achiras, amaryllis, gladiolos, nardos. Recuerde nivelar bien el suelo y preparar la tierra con abundante material orgánico antes de plantar los bulbos de las especies mencionadas.

Los tubérculos de dalias deben levantarse y guardarse en un sitio seco y oscuro, para plantarlos en primavera.

El césped es uno de los indicadores mas notorios de la sensación de invierno. La bermuda y el kikuyo se deterioran con las heladas. Puede hacerse una resiembra con semillas de otoño-invierno, para que nuestro césped se mantenga verde.

En esta época suele haber ataques de hongos, el corte de césped debe hacerse alto, regar solo en casos muy necesarios y cortarlo en horas en que ya esta seco del rocío diario (que permita recoger los restos), esto nos ayudara a evitar este problema.

Las plantas quemadas por las heladas como Santa Ritas, cítricos, jazmines celestes y salvias no deberán podarse hasta su nueva brotación en la próxima primavera.

No todas las plantas sin hojas deben podarse en esta época. Todas las plantas que florecen en primavera han desarrollado sus pimpollos en el otoño anterior. Las coronas de novia, las bolas de nieve, las magnolias que pierden la hoja, las glicinas y otras más no darán flores en la primavera si se las poda en otoño-invierno.

Los excesos de agua suelen ser los principales motivos de perdidas de ramas, hojas secas y hasta la muerte de las plantas. Es importante regar solo cuando las plantas lo necesitan, las ollas o palanganas deberán cerrarse para evitar que se acumule el agua.

Las plantas de hoja caduca y las coníferas están en el mejor momento para su transplante, ya que su actividad fisiológica se ha detenido casi totalmente.

Los frutales tales como guindos y cerezos requieren de una suma de horas de frío para florecer y fructificar mejor. Debemos averiguar sus requerimientos antes de comprarlos, ya que no tenerlos en cuenta será la causa de plantas que no den fruta, den poca o de mala calidad o a veces se deterioran rapidamente.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Trastornos de alimentación

Actualmente redefinidos como entidades psicopatológicas. Las primeras definiciones de los llamados trastornos de alimentación aparecen en el año 1980.

La Anorexia se identifica: como un padecimiento en el cual, aparece la "actitud" sistemática, a desear un peso menor al actual.

Aparece el temor a " engordar". Aún hallándose con un peso inferior,al esperable, para esa persona en particular.

Repercute en los hábitos alimentarios y produce amenorrea.

Hay deterioro de la autoestima, la cual influye directamente, en la percepción de la imagen corporal.No llegando a alcanzar nunca el peso deseado.

La anorexia, a partir de sus síntomas, se divide en dos grupos.

La Anorexia nerviosa restrictiva: La define la tendencia a dejar de comer, a rechazar el alimento. Produce desnutrición.

Anorexia nerviosa, llamada bulímica: Se diferencia por la existencia de períodos que se alternan, en los cuales no se come, y otros en los cuales el consumo se realiza en forma de "atracón". El atracón se define como el consumo de una cantidad que no corresponde a la edad, peso y costumbres. Acompañada de una intensa sensación de "descontrol".

Aparece la necesidad de eliminar lo ingerido .Hay exceso de actividad física. En general el peso es normal.

La Bulimia nerviosa: Se diagnostica en relación con la existencia de episodios de atracones.

El alimento no es ya objeto nutritivo y placentero.

Hay conductas compensatorias a base de purgas y no purgativas, como el exceso de actividad física.

Los llamados trastornos de alimentación, implican un cambio en los hábitos de alimentación y un gran riesgo para la salud de quien los padece.

La conducta alimentaria normal. Logra cumplir un proceso en el cual ,el hambre, es regulada por una necesidad que debe saciarse a través de los alimentos . Donde, además, interviene el placer.

En quien padece estos trastornos, la fantasía de una imagen corporal "irreal "introduce un nuevo tipo de regulación.

Las señales somáticas, son decodificadas, atribuyéndoles diversas causas que se oponen a la relación hambre-carencia de alimento.

Las fallas en el criterio de atribución, alteran el circuito de hambre- satisfacción- saciedad.

Él aparato psíquico no logra diferenciación con la realidad y no puede emprender la acción de transformarla, acorde a sus necesidades.

Si bien, debemos tener en cuenta, una estructura subyacente que se manifiesta con estos síntomas. Cabe señalar, que desde el marco social, se posibilita la perpetuación de dichos trastornos.

Los modelos estéticos vigentes colaboran en la compleja trama que desencadena estos síntomas. El discurso social contribuye a fortalecer juicios de valor. Basados en la sobreestimación de las medidas corporales, la desmentida y la "obediencia" a sus enunciados.

Poder develar estos mandatos en relación a "como debo verme",facilitará un proceso de cambio en la percepción de sí mismo, fortaleciendo la autoestima. Posibilitando el cese de dicha sintomatología.

Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935

¿Yoga para los pies?

Sí, porque la flexibilidad de los pies es esencial para el buen funcionamiento mecánico de la columna vertebral. Los pies, como todas las articulaciones poseen propioceptores, es decir receptores que envían al cerebro indicaciones sobre los movimientos del cuerpo y sus posiciones. Ellos son los que hacen que podamos caminar sin mirar continuamente al suelo por un terreno desigual.

Los siguientes trabajos (recomendados por Therese Bertherat en "El cuerpo tiene sus razones") tienen como finalidad realizar un auto-masaje que descansa y flexibiliza los pies además de fortalecer su motricidad fina.

Para el primero se necesita una pelota de tenis usada, es decir que esté un poco blanda. De pie, colocar la pelota debajo del pie derecho. Suavemente comience a recorrer la planta del pie con la pelota. Desde la parte de debajo de todos los dedos, la parte delantera, el centro del pie. Mantener los dedos horizontales, en línea con la prolongación del pie. Trabaje con ligeros movimientos rotatorios, suavemente, todo el pie, el talón, el borde interno, el borde externo. Es posible que en algunas zonas sienta dolor. No las ataque con fuerza. Masajee con suavidad alrededor. A continuación sienta como se apoya un pie y el otro. Luego trabaje el otro pie.

La suave presión de la pelota alivia la congestión de los músculos y activa los puntos de reflexología que se encuentran en la planta, estimulando así a todos los órganos y regiones del cuerpo.

Luego siéntese en el suelo lo más cómodo posible. Coloque el pie derecho sobre la pierna izquierda extendida. Tome el dedo gordo del pie y tire con suavidad haciéndolo girar lentamente como para atornillarlo. Después desatorníllelo. Repita el movimiento con el segundo dedo, y luego con cada uno de los demás. No se apresure. Tire y haga girar desde el nacimiento del dedo. Cada uno corresponde a una zona de la columna vertebral.

Ahora con la pierna derecha flexionada coloque el pie derecho levantado y vaya separando los dedos uno a uno como si quisiese poner entre ellos un ángulo recto. Lo más importante es que no fuerce.

Luego apoye la palma de la mano izquierda contra la planta del pie y entrecruce los dedos de la mano y el pie. Empuje suavemente hasta el nacimiento de los dedos del pie. Movilice la articulación con movimientos suaves.

Póngase de pie y sienta un pie y el otro. Luego, trabaje el otro pie.

De esta manera va a comenzar a conocer y sentir, a tomar conciencia de cómo está cada parte de su cuerpo.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador

Detección precoz de las alteraciones posturales en la infancia

Los padres son los que pueden detectar mas tempranamente si sus hijos presentan algún tipo de trastorno postural, por medio de la observación atenta. Normalmente los problemas posturales se detectan en la adolescencia y a veces el tiempo perdido no permite los mejores resultados en el tratamiento, sobre todo en las ESCOLIOSIS (desviación lateral de la columna vertebral con rotación) y CIFOSIS severas (inclinación anterior de la columna que supera los treinta grados).

•En las niñas los tratamientos deberían comenzar antes de la primera menstruación (de 10 a 12 años) ya que es el periodo en que se producen mayores deformaciones por los picos de crecimiento óseo.

• En los varones el pico de crecimiento se produce entre los 13 y los 15 por lo cual seria conveniente comenzar el tratamiento antes.

ES FUNDAMENTAL SUBRAYAR, QUE LA GIMNASIA CORRECTIVA EN CUALQUIERA DE SUS VARIANTES, ASI COMO LA NATACION, LA DANZA CLASICA, Y EL YOGA, NO CONSTITUYEN UN TRATAMIENTO PARA LAS DEFORMACIONES DE LA COLUMNA O DE CUALQUIER PARTE DEL CUERPO. ESTAS PRACTICAS EN LA MAYORIA DE LOS CASOS AGRAVAN LAS DEFORMACIONES Y REPRESENTAN UNA PERDIDA DE TIEMPO PARA EL PACIENTE.

Para una detección precoz de disfunciones posturales, es importante observar a los niños en sus actividades diarias.

Por ejemplo:

¿cómo acostumbran a sentarse?

¿Cómo posicionan la cabeza para ver televisión o trabajar con la computadora?

¿cómo camina?

¿Cómo corre?

Escuchemos sus reclamos cuando les duele alguna parte del cuerpo y preguntemos si han tenido golpes o caídas.

Los chicos no dan importancia a estos episodios y generalmente no los comentan a menos que los interroguemos. Pidamos a las maestras y profesoras que nos informen sobre los traumatismos sufridos por los niños en la escuela. Aunque el dolor desaparezca, hagamos la consulta con el pediatra o traumatólogo, para descartar lesiones encubiertas por compensaciones posturales.

Si desea una evaluación global, concurra a un especialista en REEDUCACION POSTURAL GLOBAL (metodo Souchard) que figure en la pagina www.rpg.org.ar

Lic. Alejandro Cozzolino
Kinesiólogo
1555062333 / 03488444044

El Picapedrero

"Una de las metáforas globales más capacitadoras que me han ayudado en los momentos difíciles es una historia compartida por muchos oradores en el tema del desarrollo personal.
Se trata de la sencilla historia de un picapedrero.
¿Cómo puede un picapedrero abrir un gigantesco canto rodado? Empieza por utilizar un enorme martillo con el que golpea la roca granítica con toda la fuerza que puede. La primera vez que la golpea no le hace ni una muesca, no le arranca ni un trocito, nada. Retira el martillo y vuelve a golpear una y otra vez, 100, 200, 300 veces, sin producir una sola grieta.
"Después de tanto esfuerzo, la roca no muestra ni la más ligera grieta, pero él sigue golpeándola. A veces, pasa gente a su lado y se ríe de su persistencia, cuando es evidente que sus acciones no están teniendo el menor efecto.
Pero un picapedrero es muy inteligente. Sabe que, por el hecho de no ver resultados inmediatos de las acciones que realiza, eso no quiere decir que no se esté haciendo ningún progreso.
Continúa golpeando la roca en diferentes puntos, una y otra vez, y en algún momento, quizá cuando lleve 500 o 700 golpes, o en el que hace 1.004, la piedra no sólo se astilla, sino que se abre literalmente por la mitad.
¿Ha sido ese único y último golpe el que ha abierto la piedra? Desde luego que no. Ha sido la presión constante y continua que ha aplicado al desafío al que se enfrentaba.
Para mí, la aplicación consistente de la disciplina es el martillo capaz de romper cualquier canto rodado que esté impidiéndole el paso por el camino de su progreso".

Anthony Robbins .

Este cuento me trae a referencia de cuando los coaches o consultantes toman una conversación de coaching ontólogico. Muchas veces siento que vienen esperando obtener la respuesta correcta a sus inquietudes o "problemas", para poder solucionarlo ya.
Muchas veces, algunos se sienten decepcionados inmediatamente y abandonan sin ni siquiera intentarlo, otros siguen y sienten que a pesar de los esfuerzos los resultados tan deseados por ellos no llegan y entonces abandonan, los que persisten, como en el cuento, de repente empiezan a ver resultados y es ahí donde se reconocen que sus logros se deben a su persistencia y trabajo constante y es acá donde empiezan a sentirse "poderosos" (en el sentido de que pueden lograr sus objetivos), y saben por qué?
Por que los que trabajaron fueron ellos mismos por que fueron descubriendo como hacer distinto a lo que venían haciendo, por que aprendieron a observarse y a observar, por que se quedaron muchas veces en la pregunta, por que aceptaron que no hay varitas mágicas ni soluciones inmediatas, por que se conectaron con lo que les trae la vida día a día, por que se comprometieron con algo más grande que ellos mismos, por que aprendieron a reconocerse en sus virtudes y defectos, por que se animaron a transformar cosas de sus vidas que le dolían y molestaban, por que persistieron....
A todos ellos mi reconocimiento, a todos los que intentaron y todavía no pueden los aliento desde mi corazón a que lo re-intenten todas las veces que quieran, por que El hacer genera SER.
Les mando un cariño

Roxana Di Biase
Coach Ontológico Profesional
Coach-ont-rox@fibertel com.ar

Vivir o sobrevivir

Un dicho popular dice" La vida dura tres días y dos ya han pasado". El tiempo pasa tan deprisa a nuestro alrededor que tan solo nos damos oportunidad de "sobrevivir", somos esclavos de la rutina y pasamos cada uno de nuestros días sumergidos en un mar de problemas y de situaciones triviales que pocos momentos libres nos dejan.

He dedicado algunos instantes a recordar cuándo fue la última vez que estando en alguna reunión o simplemente platicando con alguien haya escuchado algún comentario que dijera algo tan simple, como, "ayer vi un hermoso atardecer", o bien, "vi a un grupo de aves volar hacia el sur", y aun no puedo recordarlo; piénselo bien y estoy seguro que estará de acuerdo conmigo en que este tipo de comentarios ya no se escuchan fácilmente.

Alguno pensará en estos momentos que esos son comentarios superficiales y de gente que no tiene nada sobre que hablar, que mucho mejor sería discutir de temas de actualidad como lo son las crisis económicas en el mundo o la falta de valores que vive la sociedad. Si bien es cierto que estos son temas de interés para todos ya que los vivimos 24 horas al DIA, todos los días, también es cierto que en el mundo existen muchas cosas más que valen la pena apreciar pero que por decisión propia o de la misma sociedad nos hemos abstraído de ellas.

Hemos puesto a las personas en un segundo plano, que nos hemos vuelto frívolos y egoístas, que solo nos importa lo que está en "nuestro" mundo y cualquier situación, persona o cosa que no pertenezca a él, no nos importa.

Nos hemos olvidado que somos las personas que movemos al mundo y no al revés, hemos olvidado el VIVIR para pasar tan solo a sobrevivir en un mundo regido por el caos y la complejidad. Cuantificamos nuestro tiempo en dinero, no nos importa pasar algunas horas extras en nuestro trabajo para ganar una mejor posición en la empresa y sentir que así podemos ganar el mundo, pero nunca nos percatamos que al hacer eso estamos perdiendo cosas tan grandes como: la infancia de nuestros hijos, la oportunidad de disfrutar a nuestros padres o de visitar algún amigo. Lo más irónico de esto es que estas cosas que alimentan y engrandecen al ser humano son gratis y tan solo nos cuestan un poco de nuestro tiempo.

Al escribir estas palabras me he dado cuenta que es más valioso para mí pasar 30 minutos con mis hijos jugando fútbol, que pasar tres horas intentando terminar ese proyecto que de cualquier forma veré mañana. Me he dado cuenta que me cuesta menos tomar el teléfono y hablarle a mi madre para preguntarle sobre qué tal amaneció hoy, a discutir interminablemente con mis colegas sobre el futuro de la economía. Me he dado cuenta que es más importante para mí escuchar los sueños de mis amigos, que ver las frivolidades que pasan por la televisión. ¡Me he dado cuenta de las cosas que hacen sentirme vivo!

Estoy convencido que nacimos para VIVIR.

Mira a tu alrededor y ante tanta grandeza, responde ¿Piensas seguir sobreviviendo?

Gracias Héctor Douthat!!

La calidad del agua

La calidad del agua está modificásemos constantemente. La creciente población que está dándose en estos lugares, tan hermosos, está aumentando la contaminación química y orgánica y el agua se está convirtiendo en una trampa para la salud. El agua que utilizamos para beber y preparar alimentos, se halla saturada de contaminantes, naturales o artificiales producidos por las actividades humanas.

Si efectuamos un análisis del agua, es normal encontrar residuos de plagicidas, detergentes, ácidos, bacterias, virus, sólidos en suspensión coloración oscura, olores diversos, derivados orgánicos, parásitos provenientes de napas subterráneas y otras sustancias que con la ingesta son capaces de generar desde dolencias gastrointestinales, enfermedades cardíacas hasta lesiones renales.

Además debemos tener en cuenta que el cloro, que es usado como desinfectante de uso cotidiano, para el tratamiento de desinfección, (mal necesario) es cancerígeno según la Organización Mundial de la Salud

¿Cómo podemos solucionar estos problemas?, haciéndonos responsables de purificar el agua de las ingestas de nuestra familia, hasta de nuestras queridas mascotas.

Tenemos una solución para cada contaminante, un purificador con un cartucho filtrante para cada problema.-



Osmosis inversa: En la naturaleza conocemos a la Osmosis como un proceso que utilizan ciertas células para dejar pasar sustancias necesarias para la existencia a través de la membrana que las recubre. Al procedimiento opuesto, o sea no dejar pasar ciertas sustancias de un fluído a través de una membrana, lo conocemos como Osmosis inversa, es así como nuestros equipos funcionan, no permitiendo pasar a cualquier sustancia tóxica, química o bacteriana, a través de una membrana de 0,0001 micrones de porosidad, lo que garantiza un porcentaje de efectividad de retención del 92% al 99% según el tipo de sustancia a filtrar.

-Estamos para informarte -

Depuradores de Agua, grandes y pequeños consumos.-

Viviana 011-15-5738-2516
vivianaveit@hotmail.com

Brownies

Brownies: (Nombre del duende de la prosperidad)

Estas masitas son deliciosas. La historia dice que fueron descubiertas hace más de un siglo por un pastelero que se olvidó de poner levadura en el pastel de chocolate que estaba preparando. Hace muy pocos años que se han popularizado en nuestro país. Su origen es estadounidense y su nombre literalmente significa "marroncito". Hay infinidad de recetas, yo les ofrezco la mía.

Ingredientes:

200grs de manteca.
250grs de chocolate.
350grs de azúcar.
100grs de azúcar negra.
2 cucharadas colmadas de cacao.
200grs de harina leudante.
4 huevos.
Esencia de vainilla.
100grs de nueces picadas (optativo).

Preparación:

Derretir el chocolate y la manteca a baño de María, sin que hierva el agua. Pueden hacerlo en el microondas al 70% de potencia, para ello coloquen en un bols el chocolate en trozos y cocinen en esa potencia unos 40 segundos, después agreguen la manteca también trozada y cocinen otros 20 segundos hasta que ambos elementos se hayan fundido, sino se derritieron cocinen unos segundos más. Mezclarlos bien y dejar entibiar. Aparte batir los huevos con las dos clases de azúcar hasta que se formen globitos, pueden usar la batidora eléctrica. Agregar el chocolate con la manteca y seguir batiendo, luego la esencia y después la harina mezclada con el cacao, antes de unirlos separar una cuchara bien colmada de harina para el molde. Por último agregar las nueces. Verter la preparación en una asadera rectángular enmantecada y enharinada y cocinar en horno moderado unos 30 minutos hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Probar con un palillo, la masa debe estar cocida pero húmeda. Cortar las porciones del tamaño elegido antes que se enfrie la preparación.

Se pueden servir como bocaditos en una mesa dulce, con un rico café en el día del amigo, o como postre acompañados por helado de crema.

Feliz Día del Amigo les desea

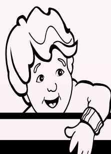
La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

5	9	4	1	8	3	7	2	6
8	3	7	6	2	9	5	4	1
1	2	6	5	4	7	3	8	9
2	8	1	3	6	5	9	7	4
9	7	3	4	1	8	2	6	5
6	4	5	7	9	2	8	1	3
4	5	8	9	7	1	6	3	2
7	6	9	2	3	4	1	5	8
3	1	2	8	5	6	4	9	7

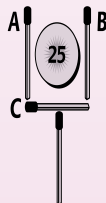
Rincón de los niños ...

querés impresionar a mamá y papá...

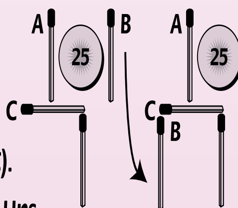

Trucos de Ingenio...

Cómo podemos liberar la moneda...



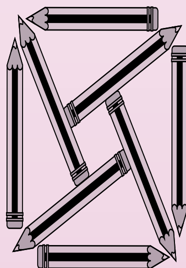
Con cuatro fósforos formá el contorno de una copa,
Preguntá a tu público: ¿Cómo pueden mover la copa para que la moneda quede fuera de la misma?
Teniendo en cuenta que sólo se pueden mover 2 fósforos...

Dales tiempo... y sino mostrales cómo se hace.
Desplaza el fósforo del centro (C) hacia la izquierda, de modo que el fósforo (A) quede en el punto central.
Luego desplaza el fósforo (B) al extremo del (C).
Genial... La moneda se cayó de la copa... Ups...



OTRO TRUQUITO DE INGENIO...

DECILE A MAMA Y PAPA, SI PUEDEN HACER CON 8 FOSFOROS O LAPICES LO SIGUIENTE...
DEBEN FORMAR 2 CUADRADOS Y 4 TRIANGULOS...
ELLOS PENSARAN QUE ES IMPOSIBLE...
QUE ESTAS EQUIVOCADO...
PERO SI ARMAS CON MUCHO CUIDADO LA SIGUIENTE FIGURA, LES DEMOSTRARAS TODA TU INTELIGENCIA...



Sudoku



para resolver
el fin de semana

		4						6
				2				
1			5			3		
							7	
					8			
6		5		9				
	5						3	
			2		4			
	1							7

Colmo...

¿colmo de un calvo?
que se le transparenten las ideas.

Chistesitos...

Va Jaimito paseando por la calle con un tarro de mermelada y se encuentra con un amigo:
-Hola Jaimito, ¿me dás un poco de mermelada?.
-No puedo porque la mitad es mía y la otra de mi hermano.
-Pues dame de tu parte.
-Imposible, porque mi mitad es la de abajo.



Mamá, mamá, mamá,
por qué las novias se casan de blanco ?
-Por qué es el momento más feliz de su vida.
Ahora entiendo porqué el novio se viste de negro....